

DARMOWY EBOOK

Marcin Kijak

SZTUKA WYZNACZANIA I OSIĄGANIA CELÓW

Jak skutecznie wyznaczać swoje cele,
tworzyć plany ich realizacji
i skutecznie je osiągać



Darmowa publikacja dostarczona przez

ZloteMysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Marcin Kijak
rok 2010

Data: 4.08.2010

Tytuł: Sztuka wyznaczania i osiągania celów

Autor: Marcin Kijak

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magda Wasilewska

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>LEKCJA #1</u>	6
<u>Witaj w kursie!</u>	6
<u>Jaką wiedzę i umiejętności zdobędziesz na tym kursie?</u>	7
<u>Jaka jest forma kursu?</u>	9
<u>Zadanie na dzisiaj</u>	10
<u>LEKCJA #2</u>	14
<u>Dlaczego tylko nieliczni osiągają sukces?</u>	14
<u>Co osiągniesz, wyznaczając cele?</u>	15
<u>Dlaczego ludzie nie wyznaczają celów?</u>	16
<u>Czemu więc wszyscy nie wyznaczają swoich celów?</u>	16
<u>Jak poradzić sobie z „przeciwnościami”?</u>	18
<u>Zadania na dzisiaj</u>	19
<u>LEKCJA #3</u>	21
<u>Zdecyduj, czego chcesz</u>	21
<u>A jeśli nie wiem...</u>	21
<u>Wykreuj obraz samego siebie i stwórz plan lotu!</u>	23
<u>Zadania na dziś</u>	24
<u>LEKCJA #4</u>	26
<u>Poznaj tajemną formułę określania celu</u>	26
<u>Zadania na dziś</u>	38
<u>LEKCJA #5</u>	39
<u>Zapisuj swoje cele w każdej dziedzinie życia</u>	39
<u>Zadania na dziś</u>	40
<u>LEKCJA #6</u>	41
<u>Poznaj najważniejsze słowo w sztuce wyznaczania i</u> <u>osiągania celów</u>	41
<u>Zadanie na dziś</u>	42
<u>LEKCJA #7</u>	44
<u>Siedem kroków do skutecznego osiągnięcia celów – Recepta</u> <u>Briana Tracy'ego</u>	44
<u>Zadanie na dziś</u>	46
<u>LEKCJA #8</u>	47
<u>Jak skutecznie osiągać swoje cele dzięki metodzie 20</u>	

<u>pomysłów?</u>	47
<u>Zadanie na dziś</u>	49
<u>LEKCJA #9</u>	50
<u>Poznaj mistrzowską strategię Vonneguta</u>	50
<u>Zadanie na dziś</u>	53
<u>LEKCJA #10</u>	54
<u>Masz w sobie wszystkie zasoby, których potrzebujesz!</u>	54
<u>Sukces w pracy i biznesie</u>	54
<u>Zasada Trzech</u>	55
<u>Ograniczające zasoby</u>	55
<u>Sukces w biznesie</u>	56
<u>Trzydzieści sekund do sukcesu – metoda błyskawicznej listy</u>	56
<u>Problemy i ich rozwiązania</u>	57
<u>Reguła pętli</u>	58
<u>Zasady zarządzania sobą w czasie</u>	58
<u>Zadanie na dziś</u>	60
<u>LEKCJA #11</u>	61
<u>Przestań wątpić, bądź wytrwały w dążeniu do celów</u>	61
<u>Ile prób podejmują dorośli?</u>	63
<u>Mierz postęp w odniesieniu do punktu wyjścia</u>	63
<u>Zadania na dziś</u>	65
<u>LEKCJA #12</u>	66
<u>Siła koncentracji</u>	66
<u>Jak poprawić koncentrację uwagi?</u>	68
<u>Zadania na dziś</u>	74
<u>LEKCJA #13</u>	76
<u>Siła wizualizacji – tworzenie obrazu przyszłości</u>	76
<u>Najsilniejsza technika wizualizacji celów: zwierciadło</u>	78
<u>Zadania na dziś</u>	81
<u>LEKCJA #14</u>	83
<u>Kluczem do Sukcesu jest Działanie</u>	83
<u>Myśl i działaj w kontekście celów</u>	83
<u>Plan działania każdej czynności</u>	84
<u>Codziennie zapisuj swoje cele</u>	84
<u>Noś ze sobą cele</u>	85
<u>Zadanie do wykonania</u>	85

<u>LEKCJA #15</u>	86
<u>Zobowiązanie do działania</u>	86
<u>Alicja nie wiedziała, a Ty wiesz?</u>	86
<u>Zadanie na dziś</u>	87

Lekcja #1

Witaj w kursie!

Gratuluje Ci wykonania pierwszego kroku ku zmianie na lepsze! To, że czytasz moje słowa, oznacza, że chcesz przejąć pełną kontrolę nad swoim życiem. Jeśli będziesz podążać — krok po kroku — za moimi instrukcjami i wprowadzać je w życie, dołączysz do czołówki najbardziej efektywnych ludzi na świecie!

Tak... Smutny, ale prawdziwy jest fakt, że tylko niewielki procent ludzi postanawia przejąć ster i podążać wybraną przez siebie drogą. Reszta woli, aby to inni decydowali o ich losie i podejmowali za nich decyzje.

Muszę Cię jednak coś wyznać...

Jeśli będziesz tylko czytać lub słuchać kolejnych lekcji tego kursu, to nic nie zmieni się w Twoim życiu. A przynajmniej niewiele. Najważniejsze nie jest zdobywanie wiedzy, ale wprowadzanie jej w praktykę.

Jeśli więc nie będziesz wykonywać zaleconych przeze mnie ćwiczeń, to nic nie osiągniesz. Warunkiem, aby zmienić swoje życie i osiągnąć upragnione cele, jest sumienne wykonywanie zadań!

Być może to brzmi trochę, jak słowa nauczycielki w szkole... Ale taka jest rzeczywistość. Tylko praktyka i to wprowadzana jak najszybciej w życie, może wpłynąć na nie.

A więc w tym kursie liczy się to, jak szybko wprowadzasz wiedzę w życie i wykonujesz ćwiczenia.



Rys. 1: Wybór należy do Ciebie.

Jeśli więc zobowiążesz się, aby pracować nad sobą i swoimi celami, ten kurs jest właśnie dla Ciebie. Możesz go czytać dalej. Jeśli nie, to zrezygnuj z niego.

Jaką wiedzę i umiejętności zdobędziesz na tym kursie?

- ➔ Dowiesz się, dlaczego tylko nieliczni osiągają sukces.
- ➔ Powiem Ci, co osiągniesz, wyznaczając cele.

- ➔ Poznasz główne przyczyny, dlaczego ludzie nie wyznaczają celów.
- ➔ Zdecydujesz, czego chcesz od życia.
- ➔ Wykreujesz obraz samego siebie i stworzysz plan lotu.
- ➔ Poznasz tajemną formułę określania celów.
- ➔ Dowiesz się, jak ważne jest zapisywanie swoich celów w każdej dziedzinie życia.
- ➔ Poznasz najważniejsze słowo w sztuce wyznaczania celów.
- ➔ Poznasz receptę Briana Tracy'ego: „Siedem kroków do skutecznego osiągania celów”.
- ➔ Dowiesz się, jak skutecznie osiągać swoje cele dzięki metodzie 20 pomysłów.
- ➔ Poznasz mistrzowską strategię Vonneguta.
- ➔ Odkryjesz w sobie wszystkie zasoby, których potrzebujesz.
- ➔ Zapoznasz się z „Zasadą Trzech”.
- ➔ Dowiesz się, jakie są ograniczające zasoby.
- ➔ Nauczysz się metody „szybkiej listy”, czyli trzydzieści sekund do sukcesu.
- ➔ Dowiesz się, czym jest „reguła pętli” i jak ją wykorzystać.
- ➔ Odkryjesz sposób na zwiększenie swojej efektywności o 100%.
- ➔ Przestaniesz wątpić w siebie i zbudujesz wytrwałość w dążeniu do celów.

- ➔ Poznasz siłę koncentracji i kreatywną wizualizację.
- ➔ Poznasz najsilniejszą technikę wizualizacji celów.
- ➔ Dodatkowe porady i ciekawostki.

Jaka jest forma kursu?

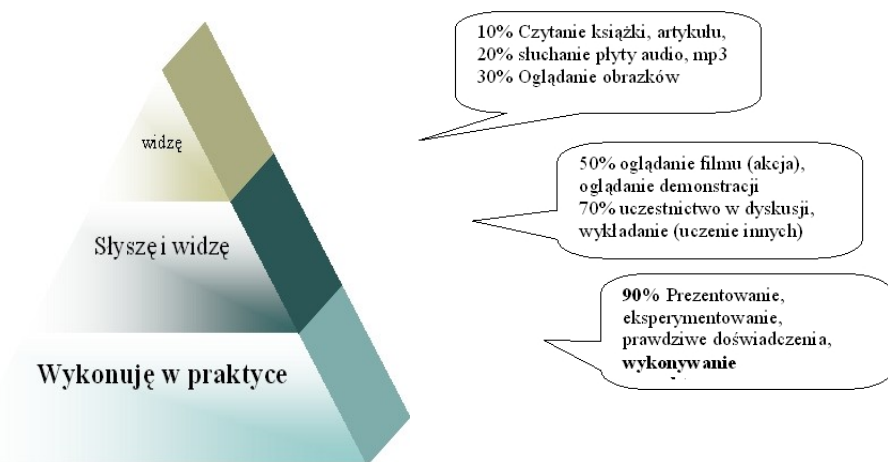
Większość lekcji kursu osiągania celów składa się z dwóch części:

Część pierwsza to teoria. Twoim zadaniem jest przeczytać i najlepiej zrobić notatki, podkreślić to, co najważniejsze, wypisać słowa klucze. Dlatego polecam Ci wydrukować lekcje, które są przygotowane w wygodnej formie PDF i ponumerowane.

Druga część należy do Ciebie. To zadanie do wykonania. Na końcu większości z lekcji znajdziesz polecenie, które wykonaj jak najszybciej po zakończeniu czytania. Jeśli odłożysz to na później, to najprawdopodobniej – nigdy już tego nie zrobisz. Taka jest prawda...

Polecam Ci, aby zarówno wszystkie części kursu, jak i zrobione przez Ciebie zadania trzymać w jednym miejscu – np. segregatorze – aby mieć możliwość powrotu do nich w przyszłości. Pamiętaj, że powtarzanie i praktyka to dwa elementy najsukcesyjniejszej nauki. Korzystaj z nich!

Rysunek nr 2 ukazuje procent zapamiętywanej wiedzy, w zależności od sposobu jej przyswajania. Zapamiętujemy tylko 10% z tego, co czytamy czy widzimy, 20% tego, co słyszymy, a 30% z tego co widzimy. Połączenie zmysłów słuchu i wzroku daje nam 50% zapamiętanej wiedzy. 70% zapamiętamy z tego, co sami mówimy a 90% z tego, co mówimy i robimy!



Rys. 2: Procent zapamiętywanej wiedzy.

Zadanie na dzisiaj

Aby gdzieś dojść, musisz wiedzieć — gdzie jesteś w chwili obecnej. Dlatego wypełnij poniższą ankietę. Znajdziesz w niej zestaw umiejętności i cech, które potrzebne są każdemu, kto chce prze-

jąc kontrolę nad własnym życiem. W miejsce, gdzie ocena będzie słaba – już dziś postanów, że wzmocnisz tę cechę. Często jest tak, że najslabiej rozwinięta cecha hamuje nas. Jest wąskim gardłem, które musisz przejść, aby osiągnąć sukces.

Odpowiedzi punktowane są w skali od 1 do 6. Jedyńka to najslabsza ocena, która oznacza brak umiejętności lub wykształconych cech. Szóstka to cecha lub umiejętność opanowana do mistrzostwa. A więc do dzieła!

Zadanie 1. Oceń w skali od 1 do 6 poniższe cechy i umiejętności:

a) Umiejętność wyznaczania celów.

1	2	3	4	5	6

b) Umiejętność planowania sposobu osiągnięcia celu.

1	2	3	4	5	6

c) Umiejętność przejścia do działania.

1	2	3	4	5	6

d) Konsekwencja w dążeniu do celów.

1	2	3	4	5	6

e) Umiejętność koncentrowania się na najważniejszych zadaniach, które zbliżają Cię do celu.

1	2	3	4	5	6

f) Mierzenie własnych postępów.

1	2	3	4	5	6

g) Wiara we własne siły i możliwości.

1	2	3	4	5	6

h) Poczucie własnej wartości.

1	2	3	4	5	6

Zadanie 2. Obejrzyj wyniki, zaznacz oceny w skali od 1 do 3 i postanów, że od dzisiaj będziesz pracować nad ich poprawą.

Zadanie 3. Zanotuj cechy z powyższego zadania oraz te, które uważasz za przydatne. Napisz na osobnych kartkach u góry każdą z cech w formie pytania. Np.: „Co mogę zrobić, aby zwiększyć poczucie własnej wartości?”.

Następnie podaj minimum 20 odpowiedzi na każde pytanie. Jeśli nie masz dziś wystarczająco dużo czasu, aby wykonać to zadanie, wybierz najważniejszą z cech (lub tę, która ma najniższą punktację) i odpowiedz na pytania. Pozostałe cechy rozpiszesz w kolejnych dniach. Tylko zrób to!

Lekcja #2

Dlaczego tylko nieliczni osiągną sukces?

Nie wiem, czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego tylko niektórzy ludzie osiągną sukces. Co sprawia, że jednym udaje się w życiu spełnić wszystkie marzenia, a inni nie mają niczego? Co odróżnia przedsiębiorców, świetnych sprzedawców, ekspertów zarabiających krocie, od ludzi, którzy klepią biedę?

Większość osób, zwłaszcza w Polsce, zamiast zastanowić się nad tym i poszukać rozwiązania — woli narzekać i zwać winę na warunki zewnętrzne. Gdy spotykam się ze znajomymi, zauważam, że przechwalają się — komu jest gorzej, kto ma większe problemy, kto ciężiej haruje i jakie to państwo jest niedobre i niesprawiedliwe.

Jednak wszyscy przychodzimy na ten świat z takimi samymi możliwościami. Ponad 99% milionerów osiągnęło sukces dzięki własnej pracy, a nie sprzyjającym wiatrom czy dobremu losowi. Tylko nieliczni otrzymali spadek, wygrali na loterii czy otrzymali bogactwo w prezencie.

Odpowiedzią na pytanie: „Co sprawia, że tylko nieliczni osiągają sukces?” jest umiejętność wyznaczania celów, planów ich osiągnięcia oraz realizacji ich. Pewien mądry człowiek powiedział kiedyś, że: „Sukces to cele, a cała reszta to komentarze”. Sukces to wszystko, a cała reszta to otoczka. Jeśli nauczysz się wyznaczać cele i tworzyć plany ich osiągnięcia, cały świat stoi przed Tobą otworem!

Co osiągniesz, wyznaczając cele?

Dlaczego cele są tak ważne w życiu? Co sprawia, że na temat celów powstają tysiące artykułów, książek, organizowane są szkolenia i warsztaty? Dlaczego każdy człowiek sukcesu mówi, że kluczem do najlepszych osiągnięć są cele?

Wygrywa ten, kto ma jasno określony cel i nieodparte pragnienie, aby go osiągnąć.

— **Napoleon Hill**

Cele nadają Twojemu życiu kierunek. Znane jest powiedzenie, że jeśli nie wiesz, gdzie idziesz, nie dojdiesz tam. Człowiek bez wyznaczonych celów dryfuje jak statek na morzu bez załogi. Cele określają, co masz robić, na co poświęcać swój czas, a z czego zrezygnować. Dzięki celom wiesz, czy warto jest wykonywać daną czynność. Cele dają poczucie sensu i mocy w życiu. Dzięki nim, czujesz się kimś wartościowym. Cele wyzwalają

kreatywność i stymulują umysł do tworzenia nowych pomysłów. Dają Ci energię i motywację do działania. Dzięki celom możesz osiągnąć znacznie więcej w krótszym czasie. Statystyki pokazują, że ludzie wyznaczający cele osiągają dziesięć razy tyle, co ludzie, którzy nie spisują swoich celów.

Dlaczego ludzie nie wyznaczają celów?

Jak dowodzą badania z Yale i Harvard Business School, tylko 3% ludzi spisuje swoje cele. 13% ludzi posiada cele niespisanie, a 84% wcale ich nie posiada. Z badań tych wynika również, że te 3% ludzi spisujących swoje cele, miało więcej pieniędzy od 97% pozostałych! Ludzie ci zarabiali przeciętnie 10 razy więcej niż grupa osób bez spisanych celów. Pomyśl tylko, co byś zrobił z pieniędzmi, mając ich 10 razy więcej, niż w chwili obecnej!

Czemu więc wszyscy nie wyznaczają swoich celów?

Jest kilka odpowiedzi na to pytanie. Pierwszą z nich jest brak wiedzy. Wyznaczania celów nie uczą w żadnej szkole, choć powinien to być przedmiot obowiązkowy. Ludzie nie mają pojęcia, że trzeba wyznaczać swoje cele. Nie mają pojęcia, po co wyznaczać cele ani jak to robić.

Drugą odpowiedzią jest strach przed odrzuceniem, przed wyśmianiem przez innych ludzi. Jako dzieci mamy ambitne cele — chcemy zostać marynarzami, policjantami, strażakami. Jednak już w tym wieku wyśmiewa się nas i nie traktuje tego poważnie. Dorastając, uczeni jesteśmy, żeby nie planować swojej przyszłości i nie mieć marzeń. W szkole każą nam się uczyć, zamiast marzyć o niebieskich migdałach. W rezultacie, jako dorośli boimy się odrzucenia.

Kolejna to lęk przed porażką. Boimy się sytuacji, w której nie odniesiemy sukcesu, nie zrealizujemy celu. Strach ten paraliżuje nas i nie pozwala na wyznaczanie celów. Dlatego większość ludzi rezygnuje jeszcze przed podjęciem próby.

Istnieje też strach przed sukcesem. Boimy się zmian i wyjścia poza strefę komfortu. Podświadomie obawiamy się sytuacji, w której spełni się nasze marzenie i osiągniemy cel.

Inny powód niewyznaczania celów to brak ambicji lub zbyt wielka ambicja. Osoba, która jest bezrobotna i chce w ciągu miesiąca stać się milionerem — wyznacza nierealny cel i podświadomie sama w niego nie wierzy.

Jak poradzić sobie z „przeciwnościami”?

Bardzo prosto. Trzeba stawić im czoło. Naucz się wyznaczania celów i tworzenia planów ich realizacji. Aby uniknąć lęku przed odrzuceniem, zachowaj swoje cele w tajemnicy. Możesz o nich opowiedzieć tylko zaufanej osobie, która rozumie wagę wyznaczania celów. Pamiętaj też, że porażka jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu. Jeśli coś nie wyjdzie tak, jak zaplanowałeś, zmienisz plany i pójdziesz dalej.

Jak mawiał Henry Ford: „Porażka to tylko szansa na mądrzejsze rozpoczęcie od nowa”. Zdobądź się na odwagę i wyjdź poza strefę komfortu. Wizualizuj efekt osiągnięcia celu i swoją radość z tego tytułu. Ustalaj racjonalne i jednocześnie ambitne cele.



Rys. 3: Nie możesz wpływać na kierunek wiatru, ale zawsze możesz odpowiednio ustawić żagle.

Zadania na dzisiaj

Zadanie 1. Wypisz wszystkie swoje potencjalne przeciwności i blokady, które mogą Cię powstrzymać przed osiągnięciem sukcesu. Zapisz też wszystkie możliwe rozwiązania, które znasz w tym momencie.

Zadanie 2. Odpowiedz na pytania:

- ➔ Co Cię powstrzymuje przed wyznaczeniem celów?
- ➔ Dlaczego nie realizujesz swoich marzeń?
- ➔ Jakie przeszkody stoją w drodze do realizacji Twoich celów?
- ➔ Jakie potencjalne przeszkody i bariery możesz napotkać i w jaki sposób możesz je pokonać?
- ➔ Co możesz zrobić, aby realizować swoje marzenia?

Zadanie 3. Moje działania i zobowiązania. Odpowiedz na poniższe pytania:

- ➔ Czego mogę już od dzisiaj robić więcej?
- ➔ Czego od dzisiaj mogę robić mniej?
- ➔ Które wykonywane przeze mnie czynności są najbardziej wartościowe?
- ➔ Które wykonywane przeze mnie czynności są najmniej wartościowe i mogę z nich zrezygnować?
- ➔ Co mogę zacząć robić inaczej?

- ➔ Co od dzisiaj zacząć robić?
- ➔ Z jakich działań zrezygnuję?

Pamiętaj, że pytania stymulują umysł i wyzwalają Twoją kreatywność. Im więcej napiszesz odpowiedzi na każde z tych pytań, tym lepiej dla Ciebie!

Lekcja #3

Zdecyduj, czego chcesz

Większość ludzi nie ma pojęcia, czego chce od życia. Nie wiedzą, kim chcą być za 10 lat, co chcą robić, z kim i gdzie żyć... Dlatego już teraz zdecyduj, czego tak naprawdę chcesz od życia. Czego z głębi serca pożądasz? Zapisz to na papierze! Zrób to już teraz, gdy czytasz ten tekst i powróć do niego po wykonaniu zadania!

Problemem większości ludzi jest to, że nie wiedzą, czego chcą w życiu. Ustalając cele, zmuszasz się do określenia swojego życia i ustalenia kierunku, w którym będziesz podążać. Dlatego musisz zdecydować, czego chcesz!

A jeśli nie wiem...

Zadawaj sobie nieustannie pytania i zapisuj odpowiedzi. Im więcej zadasz pytań i więcej uzyskasz odpowiedzi, tym dokład-

niejszy obejmiesz kierunek w swoim życiu. Znając odpowiedzi na pytania, będziesz mógł lepiej określić swoją misję życiową i cele. Pytania to klucze do Twojego umysłu i doskonałych wyników w każdej dziedzinie życia! Zadawaj pytania takie jak:

- ➔ Kim chcę być w życiu?
- ➔ Co chcę w życiu robić?
- ➔ Co lubię robić?
- ➔ W czym jestem naprawdę dobry?
- ➔ Za co inni mnie podziwiają?
- ➔ Za jakie czynności ludzie mnie cenią?
- ➔ W czym jestem niezastąpiony?
- ➔ Wśród jakich ludzi powinienem się obracać?
- ➔ Jakie umiejętności są mi potrzebne? Jak mogę je opanować?
- ➔ Jakich informacji potrzebuję? Gdzie mogę je znaleźć?
- ➔ Jakich zasobów potrzebuję, aby stać się tym, kim chcę?
- ➔ Czy to jest najlepszy sposób na... czy są inne, lepsze?
- ➔ Kto może mi w tym pomóc?
- ➔ Co powinno się stać, abym to osiągnął?

Wykreuj obraz samego siebie i stwórz plan lotu!

Po pierwsze, stwórz obraz siebie samego — kim chcesz być w życiu, co chcesz robić. Jak chcesz wyglądać w oczach swoich i innych ludzi. Z kim chcesz żyć, czym się zajmować zawodowo i w wolnym czasie, gdzie mieszkać... Zbuduj obraz siebie w przyszłości i zdecyduj, czego chcesz od życia. Podejmij decyzję, jakie cele życiowe chcesz osiągnąć.

Cele, takie jak: dom, rodzina, wolność finansowa, to cele długookresowe. Teraz podziel je na mniejsze — średniookresowe. Następnie cele te podziel na jeszcze mniejsze, drobne cele, które będziesz osiągał krok po kroku. Do każdego z celów ustal datę jego osiągnięcia. Mając już duże cele, podzielone na coraz mniejsze, wraz z datami — trzymasz w ręku plan podróży, czyli plan swojego życia. Jesteś teraz w 1% ludzi, którzy skazani są na sukces! Teraz wszystko, co musisz robić, to działać!

Podczas tego kursu wielokrotnie będziesz proszony o zapisanie swoich celów. Być może pomyślisz sobie, że „Już to robiłem”. Natomiast bardzo ważne jest, abyś na każdym etapie, z wiedzą, którą aktualnie posiadasz — od nowa wyznaczał swoje cele, korygował je, poprawiał, ulepszał, precyzował.

Stopniowo, poznając coraz bardziej zaawansowane techniki i metody, cele będą stawały się coraz klarowniejsze i na koniec będziesz mieć dokładny plan ich osiągnięcia.

Zadania na dziś

Zadanie 1. Jeśli jeszcze nie masz napisanych odpowiedzi na pytania zadane w tej lekcji — zrób to teraz! To bardzo ważne! Napisz teraz odpowiedzi na każde, z zadanych przeze mnie pytań.

Zadanie 2. Napisz swoje cele. Na razie w taki sposób, w jaki potrafisz. Napisz najważniejsze cele życiowe — długookresowe, a następnie podziel je na mniejsze — średniookresowe i krótkookresowe.

Przykład celu długookresowego: *Ja, Marcin, mieszkam w pięknym domu o wielkości 300 m², dwupiętrowym, pokrytym czerwoną dachówką, na 1000-metrowej działce z ogrodem; najpóźniej do 12 stycznia 2015 roku.*

Przykład celu średniookresowego: *Ja, Marcin, zarabiam 400 tysięcy złotych do dnia 1 marca 2014 roku, aby kupić działkę pod budowę domu i rozpocząć budowę. Pieniądze te zarobię dzięki [wymieniam działania].*

Przykłady celów krótkookresowych: *Do dnia 12 października 2010 roku mam narysowany dokładny projekt domu, w którym chcę mieszkać. Do dnia X... wybieram okolicę, w której chcę kupić działkę. Do dnia X wykonuje zadanie Y, aby zdobyć część potrzebnych pieniędzy.*

To tyle na dzisiaj. Wykonaj powyższe zadania, a już w kolejnej lekcji poznasz tajemną formułę, dzięki której prawidłowo wyznaczysz cele, aby skutecznie je zrealizować! Jeśli znasz akronim SMART, to formuła, którą Ci przedstawię, jest o wiele bardziej zaawansowaną techniką wyznaczania celów.

Lekcja #4

Poznaj tajemną formułę określania celu

Człowiek, który obrał sobie jasny cel, będzie czynić postępy nawet na najbardziej wyboistej drodze. Człowiek bez celu pozostanie w miejscu, nawet na najprostszej drodze.

— **Thomas Carlyle**

Jest wiele wytycznych, dotyczących prawidłowego formułowania celów. Wyznaczanie celów to sztuka, którą warto dobrze opanować! W dzisiejszej lekcji poznasz najważniejsze zasady i wskazówki, których warto przestrzegać, aby wyznaczać i osiągać swoje cele.

A oto i tajemna formuła sukcesu, która pomoże Ci wyznaczać i skutecznie osiągać swoje wymarzone cele:

CEL => PROJEKT SUKCES

Jest to prosty akronim, który pomoże Ci zapamiętać najważniejsze kryteria dobrze sformułowanego celu. Składa się na niego 13 słów, będących jednocześnie 13 zasadami formułowania celów. Są to reguły zebrane z kilku, najlepszych systemów wyznaczania celów: SMART, NLP, Programu „Maksimum Osiągnięć” Briana Tracy’ego i kilku innych. Dlatego są tak bardzo skuteczne i pomocne w osiąganiu celów. Zaczynij od dzisiaj je stosować, a któregoś dnia odkryjesz swoje wielkie zdumienie, czytając kartkę z napisanymi przed kilku laty celami!

P => POZYTYWNY

Pamiętaj, aby formułować swój cel w formie pozytywnej. Najczęstszy problem ludzi, którzy nie osiągają swoich celów, choć próbują to robić, to używanie negacji.

Tutaj odwołam się do znanego w psychologii zjawiska – Twój podświadomy umysł (który odgrywa olbrzymią rolę w osiąganiu celów) nie potrafi bezpośrednio przetwarzać negacji. Dlatego, aby przywołać jakąś myśl zaczynającą się od „nie”, musimy najpierw przywołać myśl pozytywną.

Jeśli powiem, abys nie próbował myśleć o swoim lewym uchu, co teraz robisz? Albo gdy powiem: nie myśl o swojej prawej ręce

i tym, gdzie się ona teraz znajduje... „Nie zastanawiaj się, jaki cel jako pierwszy chcesz osiągnąć”. Aby o czymś „nie myśleć”, musimy najpierw o tym pomyśleć, a potem to zanegować.

Co więcej, prawo przyciągania (*Law of Attraction*), znane z filmu *Sekret* mówi, iż przyciągamy to, na czym skupiamy swoją uwagę. Jeśli skupiasz się na tym, czego nie chcesz, przyciągasz więcej tego, czego nie chcesz!

Jak wykorzystać to w praktyce? Jeśli ustalisz jako cel: „Nie chcę być biedny”, to dajesz swojej podświadomości komunikat: „Chcę być biedny”. Cel pozytywny to „Chcę być bogaty”. Jeśli celem będzie: „Nie będę miał już więcej długów”, to przyciągasz jeszcze więcej długów.

Pamiętaj więc: **Cel zawsze musi być POZYTYWNY!**

R => REALNY

Twój cel musi leżeć w granicach Twoich możliwości. Jeśli ustalisz sobie cel: „Chcę polecieć na Marsa”, to na 99,9% go nie osiągniesz. No chyba że masz znajomości w NASA.

Wiele osób, które ledwie wiążą koniec z końcem, chcą w ciągu miesiąca stać się milionerami. Wiadomo jednak, że taki cel jest mało realny. Każdy cel sprawdź pod względem realności jego

osiągnięcia, mierzalności i obiektywizmu. Musisz być chętny i zdolny do pracy w kierunku jego osiągnięcia. Musisz wierzyć, że jesteś w stanie osiągnąć ten cel.

Przykład: *W ciągu następnych 12 miesięcy zwiększę swoje dochody o 30%. Czy jest to możliwe? Tak. Możesz rozejrzeć się za dodatkowym źródłem dochodów (np. MLM, biznes po godzinach), podnieść efektywność swojej pracy, poprosić szefa o podwyżkę (wykazując się wcześniej w pracy) etc.*

Mówi się, że ludzie przeceniają to, co mogą zrobić w 1 rok, a nie doceniają tego, co mogą zrobić w 5 lat. Dlatego nawet największy cel może być zrealizowany, jednak pod warunkiem że zostanie do niego opracowany plan realizacji i wyznaczony odpowiedni czas.

Pamiętaj: **Cel musi być REALNY**

O => OPISANY

Swój cel musisz dokładnie opisać na papierze. Jak wynika z badań, które przytaczałem wcześniej, tylko 3% ludzi zapisuje swoje cele. I właśnie te 3% ludzi osiąga to, czego pragnie, zarabia duże pieniądze, prowadzi szczęśliwe życie. Opisz dokładnie sam cel, jak i okoliczności, sytuacje, ludzi i wszystko, co jest z nim związane. Cel, który nie jest zapisany, jest ulotny podob-

nie jak dym z papierosa. Przez jakiś czas go widać, a następnie zanika i więcej już się nie pojawia.

Pamiętaj: **Zawsze ZAPISUJ swoje cele!**

J => JAKIE ZASOBY MASZ JUŻ TERAZ?

Musisz już teraz poznać swoje zasoby, którymi dysponujesz. Są to: możliwości, umiejętności, wiedza, kapitał, znajomości etc. Im lepiej znasz swoje zasoby, tym łatwiej osiągniesz cel, bo będziesz wiedział, co jest Ci potrzebne do jego osiągnięcia.

Jeśli nie masz wystarczających zasobów do osiągnięcia swojego celu, zadaj sobie pytanie: *Co mogę zrobić, aby zdobyć... [ten zasób]*.

Pamiętaj: **Określ, jakie masz zasoby już teraz i jakich potrzebujesz do osiągnięcia celu!**

E — EKSCYTUJĄCY

Twój cel powinien Cię ekscytować, wywoływać dreszczyk emocji na samą myśl o nim. Im więcej wywołuje emocji i im więcej emocji angażujesz w jego osiągnięcie, tym szybciej go zdobędziesz.

Cel, który jest przeciętny, zwyczajny — nie przyciągnie wystarczającej uwagi Twojej podświadomości i może nie zostać osiągnięty. Pójdźcie ze znajomymi do kina czy wypicie piwa z kolegą to żaden cel. Ustalaj takie cele, na których myśl aż palisz się do działania i gorąco pragniesz je osiągnąć.

Pamiętaj: **Cel powinien Cię EKSCYTOWAĆ!**

K => KONKRETNY

Cel powinien być konkretny i precyzyjnie sformułowany. Jeśli Twoim celem będzie: „Chcę być bogatszy”, to znajdując na ulicy 20 groszy, dla Twojej podświadomości cel będzie już zrealizowany.

Cel niekonkretny: *Chcę mieć samochód.*

Możliwy wynik: Dostajesz starego malucha, który się rozpada.

Cel konkretny: *Jestem właścicielem srebrnego Subaru Forester ze skórzaną tapicerką, napędem na 4 koła, z silnikiem 158 KM (116 kW), 1994 cm³, benzyna, i z wyposażeniem: ABS, klimatyzacja, alufelgi, centralny zamek, autoalarm, poduszka powietrzna, wspomaganie kierownicy, immobiliser.*

Wynik: Kupujesz, wygrywasz, lub w inny sposób przyciągasz dokładnie taki samochód, albo lepszy, dla Ciebie!

Pamiętaj: **Cel musi być KONKRETNY!**

T => TERAŹNIEJSZY CZAS, TWÓJ

Twój cel powinien być zapisany w formie terażniejszej. Dla podświadomości przyszłość jest zawsze przyszłością. Gdy celem będzie: „Będę szefem firmy X”, to ten cel może nigdy nie zostać zrealizowany. Cel powinien być napisany w formie terażniejszej, czyli dla powyższego przykładu: „Jestem szefem firmy X”.

Inne przykłady: *Zarabiam miesięcznie X zł. Jeżdżę samochodem Y. Pracuję jako Z.*

TWÓJ — cel powinien dotyczyć Ciebie, a nie kogoś innego. Cel mamy, która postanawia: „Chcę, aby moja córka wyszła za mąż za Jana Kowalskiego”, nie jest celem osobistym.

Pamiętaj: **Cel formułuj zawsze w czasie TERAŹNIEJSZYM. Cele powinny dotyczyć CIEBIE OSOBIŚCIE.**

S => SAMODZIELNY

Osiągnięcie celu powinno być zależne tylko od Ciebie. Jeśli Twoim celem jest zdobycie podwyżki, to dużą część odpowiedzialności oddajesz swojemu zwierzchnikowi. Dlatego wybieraj cele zależne od Ciebie. Sprawdź, czy sam jesteś w stanie go osiągnąć.

Od kogo zależy wynik? Czy na pewno od Ciebie? Jaki procent odpowiedzialności jest po Twojej stronie?

Pamiętaj, że w im większym procencie cel zależy od Ciebie, tym większe jest prawdopodobieństwo, że go osiągniesz!

Pamiętaj: **Cel musi być SAMODZIELNY!**

U => UJEMNE KONSEKWENCJE

Zbadaj, czy realizacja celu nie pociągnie za sobą jakichś ujemnych konsekwencji. Pomyśl teraz, czy są jakieś negatywne konsekwencje osiągnięcia celu. Co możesz stracić? Co się zmieni? Co może się pogorszyć? Kogo lub co mogą stracić? Jak osiągnięcie celu wpłynie na moich najbliższych?

Sporządź bilans strat i zysków, związanych z realizacją celów. Zapisz na górze kartki swój cel, a następnie pozostałą część kartki podziel na dwie części. Po jednej stronie napisz wszystkie korzyści, po drugiej — straty. Następnie wypisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy i porównaj.

Jeszcze lepszym sposobem jest zrobienie analizy SWOT celu.

Podziel kartkę na 4 części i wypisz:

- ➔ **S** (*Strengths*) – mocne strony: wszystko to, co stanowi atut, przewagę, zaletę analizowanego celu.
- ➔ **W** (*Weaknesses*) – słabe strony: wszystko to, co stanowi słabość, barierę, wadę analizowanego celu.
- ➔ **O** (*Opportunities*) – szanse: wszystko to, co stwarza dla analizowanego celu szansę korzystnej zmiany.
- ➔ **T** (*Threats*) – zagrożenia: wszystko to, co stwarza dla analizowanego celu niebezpieczeństwo zmiany niekorzystnej.

Pamiętaj: **Sprawdź wszystkie możliwe UJEMNE KONSEKWENCJE celu, zanim postanowisz go osiągnąć.**

K => KLAROWNY

Twój cel powinien być jasny, klarowny, prosty. Powinien być zrozumiały dla małego dziecka. Gdybyś miał napisać cel na kartce i dać małemu dziecku, powinno ono przynieść Ci dokładnie to, co chciałeś. Jeśli potrzebujesz, przeformułuj go wielokrotnie, aż będzie maksymalnie uproszczony i zrozumiały.

Podświadomość jest jak małe dziecko i potrzebuje klarownych, jasnych i prosto opisanych celów.

Pamiętaj: **Cel musi być KLAROWNY!**

C => CZASOWY, OKREŚLONY W CZASIE

Musisz ustalić dokładny, ostateczny termin realizacji celu oraz terminy pośrednie. Cel bez terminu to tylko pobożne życzenie. Jest jak marzenie, które ma każdy człowiek. Dopiero gdy określisz termin realizacji, staje się rzeczywisty, mierzalny i nabiera znaczenia.

Jeśli cel jest duży, podziel go na mniejsze kawałki i ustal pośrednie terminy ich realizacji. Możesz osiągnąć nawet największy cel. Wystarczy tylko podzielić go na kawałki jak arbuza i stworzyć plan realizacji. Następnie trzeba codziennie, sumiennie działać w kierunku jego osiągnięcia.

Pamiętaj: **Cel musi być określony w czasie!**

E => EKOLOGICZNY

Zastanów się, czy cel jest zgodny z Twoimi wartościami? Czy nie zaburzy on czegoś w Twoim życiu? Jak będzie się miał do innych ludzi — rodziny, przyjaciół, znajomych z pracy? Czy na pewno im nie zaszkodzi?

Cel nie powinien zaburzać życia innych ludzi, twojego otoczenia. Jeśli celem będzie zdobycie miliona złotych, a sposobem realizacji — kradzież, nie będzie to cel ekologiczny. Ty zyskasz, ale ktoś inny straci.

Ekologicznym sposobem na zdobycie takiej ilości pieniędzy, będzie np. założenie firmy i stworzenie produktu, który przyniesie oczekiwany rezultat. Inny przykład celu, który nie jest ekologiczny, to zdobycie partnera życiowego, który ma już rodzinę. Jeśli jako cel wyznaczysz sobie: „Anna Kowalska zostaje moją partnerką”, i zaburzysz jej życie rodzinne, będzie to cel nieekologiczny.

Pamiętaj: Cel musi być EKOLOGICZNY, zgodny z zasadami i wartościami Twoimi oraz społeczeństwa, w którym żyjesz.

S => SZCZEGÓŁOWY

Swój cel opisz najbardziej szczegółowo, jak potrafisz. Zapisz i wizualizuj wrażenia ze wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, zapachu, smaku, dotyku. Zapisz i zobacz, z kim osiągasz ten cel, w jakiej sytuacji, w jakim kontekście. Sprawdź, jak się czujesz z osiągniętym celem, co czujesz, co widzisz, co słyszysz. Nadaj celowi kształty, kolory, smaki, dźwięki. Im więcej szczegółów, tym bardziej realistyczny będzie się wydawał i tym łatwiej przekonasz swoją podświadomość, że już ten cel masz. Przekonasz nieświadomy umysł, że ten cel jest prawdziwy i zaczniesz go podświadomie przyciągać.

Poniżej znajdziesz na jednej kartce wszystkie 13 zasad, które możesz wydrukować i powiesić w widocznym miejscu, aby pamiętać o swoich celach.

CEL WEDŁUG FORMUŁY PROJEKT SUKCES

- ➔ **POZYTYWNY** – zapisuj i myśl o tym, czego chcesz, a nie o tym, czego nie chcesz.
- ➔ **REALNY** – bądź szczery wobec siebie i wyznaczaj cele, które możesz zrealizować.
- ➔ **OPIŚANY** – zapisz wszystko na papierze, dokładnie i szczegółowo.
- ➔ **JAKIE ZASOBY** masz już teraz? **JAKICH ZASOBÓW** potrzebujesz?
- ➔ **EKSCYTUJĄCY** – pociągający, ambitny, z dreszczykiem emocji.
- ➔ **KONKRETNY** – zdecyduj czego **DOKŁADNIE** chcesz.
- ➔ **TERŹNIEJSZY CZAS** – zapisuj cele w formie terażniejszej, **TWÓJ** – cel powinien dotyczyć tylko Ciebie.
- ➔ **SAMODZIELNY** – osiągnięcie celu powinno **ZALEŻEĆ TYLKO OD CIEBIE**.
- ➔ **UJEMNE KONSEKWENCJE** – zbadaj, z jakimi konsekwencjami wiąże się zdobycie celu. Co zmieni się, gdy go osiągniesz? Jakie zmiany będą niekorzystne?
- ➔ **KLAROWNY** – tak prosty, jasny, klarowny – aby zrozumiało go nawet małe dziecko.
- ➔ **CZASOWY** – określony w ramach czasowych, z dokładną datą osiągnięcia celu.
- ➔ **EKOLOGICZNY** – zgodny z normami i wartościami, nie-szkodzący innym ludziom lub środowisku
- ➔ **SZCZEGÓŁOWY** – dokładnie opisany, z najmniejszymi szczegółami, które jego dotyczą

Zadania na dziś

Zadanie 1. Napisz przynajmniej jeden cel, według poznanej formuły.

Zadanie 2. Obejrzyj napisane dotychczas cele i sprawdź, czy są napisane zgodnie z zasadami, które dziś Ci przedstawiłem. Jeśli nie, przeformułuj je.

Zadanie 3. Wydrukuj i powieś sobie stronę nr 37, aby od dzisiaj zawsze formułować swoje cele według tych reguł.

Lekcja #5

Zapisuj swoje cele w każdej dziedzinie życia

Niniejsza lekcja jest krótka, ale zawiera wiele zadań do zrobienia. Pamiętaj, że przeczytanie tego kursu nic Ci nie da. Musisz wykonywać wszystkie ćwiczenia, aby spełnić swoje marzenia!

Teraz, gdy już wiesz, jak poprawnie formułować swoje cele, poproszę Cię o zapisanie na kartce celów z każdej dziedziny swojego życia. Wybierz kilka kategorii (stref) ze swojego życia, które są dla Ciebie ważne i w każdej z nich określ swoje cele.

Przykładowe kategorie:

- ➔ Zdrowie
- ➔ Kondycja/ciało
- ➔ Rozwój osobisty/duchowy
- ➔ Nauka/umiejętności
- ➔ Finanse/praca/kariera/biznes
- ➔ Inni (rodzina, przyjaciele, znajomi)

W każdej z kategorii wyznacz cele, podzielone na kilka okresów. Np.:

- ➔ 10 lat
- ➔ 5 lat
- ➔ 90 dni
- ➔ 30 dni
- ➔ Najbliższy tydzień
- ➔ Dzisiaj

Do każdego celu wypisz, jaki będzie wynik, jakiego dokładnie rezultatu się spodziewasz? Odpowiedz na pytanie: Skąd będę wiedzieć, że ten cel już jest osiągnięty?

Następnie po wypisaniu poprawnie sformułowanych celów określ, jakie 3 zadania wykonasz jako pierwsze, aby je osiągnąć. Zapisz, jakie to dokładnie będą działania i kiedy je wykonasz.

Zadania na dziś

Wykonaj powyższe polecenia. Wyznacz swoje kategorie celów i napisz cele na kolejne dni, tygodnie, miesiące, lata. Zapisz, jakich wyników się spodziewasz i na jakiej podstawie określisz, że ten cel został osiągnięty. Zrób to teraz! Do dzieła!

Lekcja #6

Poznaj najważniejsze słowo w sztuce wyznaczania i osiągania celów

Jest pewne tajemnicze słowo, które zna każdy z nas. Jednak w kontekście wyznaczania celów nie zawsze o nim pamiętamy. A powinniśmy, bo jest ono gwarancją sukcesu. To słowo oddziałuje na naszą podświadomość silniej niż jakiegokolwiek inne słowa. Czy już wiesz, co mam na myśli?

Tym słowem jest: „**DLACZEGO?**”

Musisz wiedzieć, DLACZEGO chcesz osiągnąć swój cel. DLACZEGO zależy Ci, aby cel został osiągnięty? ZAWSZE koncentruj się na tym, DLACZEGO coś robisz. W przeciwnym razie poddasz się, gdy napotkasz przeszkody na swojej drodze do sukcesu.

Przyczyną, która sprawia, że większość ludzi poddaje się i nie spełnia swoich marzeń, jest brak pewności, DLACZEGO chcą tego, czego pragną. Szukają sposobów — JAK osiągnąć swój

cel, ale nie znają wystarczającej liczby powodów, aby to zrobić. DLACZEGO jest wielokrotnie ważniejsze niż JAK.

Odpowiadając sobie na pytanie „DLACZEGO chcę osiągnąć... [cel]”, dajesz swojej podświadomości powód, aby do celu dążyła. Jest to niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Powód jest ważniejszy niż sposób. Jeśli dasz swojej podświadomości wystarczający POWÓD, Twój umysł znajdzie sposób, JAK!

Zadanie na dziś

Do każdego celu, wypisz na kartce jak najwięcej powodów. Minimum 10–20 powodów powinno znaleźć się na kartce papieru z Twoim celem! Możesz skorzystać z poniższego formularza, który wymyślił Anthony Robbins

Mój cel [pamiętaj o formule PROJEKT SUKCES]:

Data osiągnięcia celu: _____

Dlaczego chcę go osiągnąć? Co mi to da?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Dlaczego jeszcze chcę go osiągnąć?

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Lekcja #7

Siedem kroków do skutecznego osiągania celów — Recepta Briana Tracy'ego

Dzisiaj poznasz jedną z najlepszych i najskuteczniejszych strategii osiągania celów, jaką znam i stosuję od dawna z ogromnym powodzeniem. Posługując się tą receptą, krok po kroku zbudujesz plan osiągnięcia każdego celu.

Oto sprawdzona przez Briana Tracy'ego formuła skutecznego osiągania celów w siedmiu prostych krokach:

- ➔ Zdecyduj dokładnie, czego chcesz. Cel powinien być w taki sposób sformułowany, aby nawet dziecko potrafiło go zrozumieć. Konkretny, klarowny, precyzyjny.
- ➔ Zapisz go. Cele niezapisane to życzenia, które ulatują jak dym z papierosa.
- ➔ Ustal dokładny termin osiągnięcia.
- ➔ Sporządź listę wszystkich rzeczy, które możesz zrobić, aby go osiągnąć.

- Uporządkuj swoją listę – najpierw wg kolejności, a następnie wg priorytetów. Mając taką listę, otrzymujesz plan działania. Dołączasz wtedy do 3% ludzi, którzy odnoszą największe sukcesy.
- Podejmij natychmiast działanie, pierwszy krok w kierunku osiągnięcia celu. Najwięksi ludzie sukcesu robią zawsze pierwszy krok, nawet bez gwarancji sukcesu. Gdy to zrobisz, nawet jeśli nie będzie udany – potraktuj go jako informację zwrotną, która pomoże ustawić stery we właściwą stronę.
- Klucz do sukcesu: każdego dnia rób coś, co zbliża Cię do najważniejszego celu! Wtedy nabierasz pędu i zbliżasz się krok po kroku do sukcesu!

Kilka słów o autorze metody. Brian Tracy jest dziś jednym z najbardziej uznanych w świecie mówców szkoleniowych w zakresie budowania osobistego i zawodowego sukcesu. Przemawia co roku do ponad 300 tysięcy osób.



Rys. 4: Brian Tracy

Jest autorem 42 książek przetłumaczonych na 35 języków dostępnych w 52 krajach. Wymieniany obok Petera Druckera, Stephena Coveya czy Jacka Welcha jako jeden z najbardziej wpływowych liderów biznesu na świecie.

Jest niezwykle kreatywny i pracowity – na świecie wydano ponad 350 edukacyjnych programów audio i video jego autorstwa!

Zobacz więcej na stronach:

➔ www.BrianTracy.com

➔ www.BrianTracy.pl

Zadanie na dziś

Wyznacz przynajmniej jeden cel według poznanej metody. Zrób to teraz! Wykonaj też pierwszy krok w kierunku jego osiągnięcia. Wybierz zadanie, które wykonasz dzisiaj i zrób to! Pamiętaj, że tylko kluczem do sukcesu jest działanie!

Lekcja #8

Jak skutecznie osiągać swoje cele dzięki metodzie 20 pomysłów?

Za chwilę poznasz metodę, która pomoże Ci osiągnąć to, czego pragniesz. Earl Nightingale, autor „Metody 20 pomysłów” powiedział, że dzięki niej wzbogaciło się więcej ludzi niż dzięki jakiegokolwiek innej technice kreatywnego myślenia.

Metoda ta polega na wykorzystaniu burzy mózgu do kreatywnego rozwiązywania problemów. Kiedy zaczniesz regularnie ją wykorzystywać, wprowadzając w życie część z pomysłów, jakie się pojawią, szybko zauważysz spektakularne rezultaty! Powtarzam, spektakularne!

Oto jak działa metoda 20 pomysłów.

Krok 1. Weź kartkę papieru. Na górnej części napisz w formie pytania swój najważniejszy cel lub problem, jaki chcesz rozwiązać. Np.: *Jak mogę zwiększyć obroty w moim sklepie o 150% w ciągu najbliższych 12 miesięcy? Jak mogę podwoić swoje*

dochody w ciągu najbliższego roku? Jak mogę zdobyć 300 tysięcy złotych na zakup nowego mieszkania w najbliższych 9 miesiącach?

Im pytanie będzie bardziej konkretne, klarowne, tym łatwiej znajdziesz na nie odpowiedzi. Unikaj pytań ogólnych, bez terminu realizacji. Jeśli napiszesz „w przyszłości”, dla Twojego umysłu przyszłość będzie zawsze. Jak napiszesz „do dnia XYZ”, „w ciągu X miesięcy” — będzie to konkretna data, która stanie się dead-line dla podświadomości.

Krok 2. Napisz minimum 20 odpowiedzi na zadane pytanie.

Może być ich więcej, ale nigdy mniej niż 20! To oczywiste, że będzie trudno je wymyślić. Ale im trudniej, tym lepiej i kreatywniej myślisz. Każdą odpowiedź sformułuj w pierwszej osobie liczby pojedynczej, w czasie teraźniejszym. Przykład: *Codziennie wykonuję czynność X o godzinie Y. Co drugi dzień ćwiczę „brzuszek”, aby schudnąć X kg. Co miesiąc robię 3 dni odpoczynku, aby regenerować siłę.*

Krok 3. Podejmij działanie!

Mając już min. 20 odpowiedzi, przejrzyj listę i wybierz jeden pomysł, który natychmiast wprowadzisz w życie. Zrób to w tym momencie! Nie odkładaj na później, ale podejmij teraz działanie! To niezwykle ważne! Jeśli przełożysz wybraną odpowiedź na działanie,

otworzysz się na kolejne twórcze idee. Co chwilę będziesz miał kolejne pomysły, które doprowadzą Cię do osiągnięcia rezultatu!

Jak powiedział Earl Nightingale, technika ta odmieniła życie tysięcy ludzi. Możesz korzystać z niej do rozwiązywania każdego, zarówno małego, jak i ogromnego problemu. Możesz budować dzięki niej swoją karierę, rozwiązywać problemy rodzinne, planować swoje życie osobiste.

Gdybyś każdego ranka wybierał inny (lub nawet ten sam kilka razy) problem lub cel i powtarzał codziennie burzę mózgu, powtarzając czynność 5 dni w tygodniu, 50 tygodni w roku, otrzymałbyś co roku PIĘĆ TYSIĘCY nowych pomysłów, pomocnych w osiągnięciu sukcesu!

Zadanie na dziś

Wykonaj ćwiczenia zalecone w lekcji. Wybierz przynajmniej jeden cel i zapisz go w formie pytania na oddzielnej kartce. Następnie wypisz minimum 20 odpowiedzi, jak możesz go osiągnąć. Musi być minimum 20, bo te ostatnie mogą być najważniejsze. Im bardziej się wysilasz, tym kreatywniejsze pomysły przychodzą Ci do głowy!

Gdy to zrobisz, uporządkuj odpowiedzi według kolejności ich wykonania i pierwsze zrealizuj już dziś. Teraz!

Lekcja #9

Poznaj mistrzowską strategię Vonneguta



Rys. 5: Kurt Vonnegut.

Strategia osiągania celów Vonneguta pochodzi od znanego, genialnego powieściopisarza — Kurta Vonneguta. Odzwierciedla ona sposób, w jaki Vonnegut pisał swoje książki, tworząc fabułę i rozwijając wątki od tyłu.

Strategia ta polega na planowaniu od końca, dzięki czemu pozwala Ci na weryfikację planów. Często stosujemy tę strategię nieświadomie, planując pójście do teatru czy wyjazd na wakacje. Jednak mało kto stosuje tę niezwykle skuteczną metodę do osiągania celów.

Planując cele według strategii Vonneguta, zaczynamy od celu, czyli wymarzonego rezultatu, jaki chcemy osiągnąć. Następnie cofamy się krok po kroku, aż do dnia dzisiejszego. Każdy krok

to analiza poszczególnego etapu, który potrzebny jest do osiągnięcia celu.

Poniżej przykład planowania.

Cel: Za 10 lat jestem znanym i cenionym mówcą motywacyjnym.

Rok 2020, 10 stycznia, godzina 09.00. Właśnie rozpoczynam swoje kolejne wystąpienie, widzę, jak wchodzę do sali pełnej ludzi, którzy witają mnie oklaskami.

Pytanie: Co musi się zdarzyć wcześniej, abym w 2020 roku był znanym i cenionym mówcą motywacyjnym?

Rok 2015. Podejmuję coraz więcej wyzwań, co najmniej raz na tydzień przemawiam do dużej grupy ludzi, nadal się szkolę i uczę sztuki wystąpień publicznych od najlepszych. Jeżdżę na szkolenia i seminaria na całym świecie.

Pytanie: Co musi się zdarzyć, abym w 2015 roku miał wystarczająco dużo zleceń jako mówca motywacyjny?

Rok 2013. Rozpoczynam swoją działalność jako mówca motywacyjny i podejmuję zlecenia komercyjnie. Szkolę się i uczę sztuki wystąpień publicznych od najlepszych. Jeżdżę na szkolenia i seminaria na całym świecie, jestem w związku Toastmasters – gdzie regularnie ćwiczę swoje wystąpienia.

Pytanie: Co musiałoby się stać, abym w 2013 roku mógł rozpocząć działalność komercyjną jako mówca motywacyjny?

Rok 2011. Prowadzę darmowe wystąpienia motywacyjne. Poznaję ludzi, chodzę na spotkania networkingowe, ogłaszam się w internecie, buduję swoją markę. Oprócz tego pracuję i buduję przychody pasywne, abym mógł uczęszczać na coraz większą ilość szkoleń i seminariów. Uczę się sztuki wystąpień publicznych – biorąc udział we wszystkich dostępnych mi szkoleniach. Obserwuję innych znanych mówców motywacyjnych i analizuję ich wystąpienia. Następnie wyciągam wnioski z analiz i wprowadzam wiedzę we własną praktykę. Zapisalem się do organizacji zrzeszających mówców motywacyjnych – Toastmasters.

Pytanie: Co musiałoby się stać, abym w 2011 roku mógł prowadzić wystąpienia motywacyjne?

Rok 2010, lato, 10 sierpnia. Organizuję swoje pierwsze wystąpienie motywacyjne. Zapraszam wszystkich przyjaciół, znajomych i ich znajomych. Nagrywam swoje wystąpienie, a następnie analizuję. Dostaję feedback od osób profesjonalnie zajmujących się wystąpieniami publicznymi.

Pytanie: Co musiałoby się stać, abym w lato 2010 roku mógł zorganizować swoje pierwsze wystąpienie motywacyjne?

Rok 2010, 28 lutego, godzina 9.00. Rozpaczynam swoje szkolenie z wystąpień publicznych u Roberta Kozaka, w firmie Brian Tracy International Polska. Codziennie ćwiczę wystąpienia publiczne przed lustrem i czytam literaturę na temat motywacji i wystąpień publicznych.

Pytanie: Co musiałoby się stać, abym mógł uczestniczyć w szkoleniu z wystąpień publicznych?

Rok 2010, 10 stycznia, moment w którym to piszę – podjąłem decyzję, aby zostać mówcą motywacyjnym i precyzyjnie opisałem swój cel na kartce papieru. Natychmiast podjąłem działanie w postaci znalezienia najbliższego szkolenia z wystąpień publicznych, prowadzonego przez doświadczonego eksperta. Wpisałem w swój codzienny plan działań ćwiczenia z wystąpień publicznych przed lustrem i zamówiłem książki na ten temat. Zapiisałem się na półroczny kurs emisji głosu u Daniela Bordmana.

A teraz zadanie dla Ciebie. Wybierz jeden ze swoich celów i rozpisz plan jego osiągnięcia, stosując strategię Vonneguta. Do dzieła!

Zadanie na dziś

Wybierz jeden ze swoich celów życiowych i rozpisz go według poznanej strategii Vonneguta.

Lekcja #10

Masz w sobie wszystkie zasoby, których potrzebujesz!

Tak, masz w sobie wystarczające zasoby, aby osiągnąć sukces w każdej dziedzinie i osiągnąć każdy cel, jakiego pragniesz. Teraz wystarczy tylko uruchomić swój genialny biokomputer, jaki ukrywa się między uszami, i zacząć myśleć. Jednak jest pewien problem... Jak mawiał Henry Ford, najtrudniejszą pracą jest właśnie myślenie. Myślenie nie należy do rzeczy łatwych. Ale dobra wiadomość jest taka, że myślenie jest najbardziej opłacalną pracą na świecie!

Poniżej przeczytasz serię pytań które uruchomią Twoją kreatywność i ukierunkują myślenie na tory prowadzące do rozwiązania każdego problemu.

Sukces w pracy i biznesie

Na początku odpowiedz na trzy magiczne pytania:

- ➔ Jaka rzecz, którą wykonujesz w pracy lub swoim biznesie, jest najważniejsza? Która rzecz przynosi najwięcej efektów, daje najwięcej dochodów etc...
- ➔ Jaka jest druga najważniejsza rzecz?
- ➔ Jaka jest trzecia najważniejsza rzecz?

Zasada Trzech

Istnieje zasada, według której trzy zadania, jakie wykonujesz w pracy, mają kluczowe znaczenie na osiągnięte rezultaty. Podobnie jak w trójkącie, którego trzy kąty tworzą całość. Rób tylko to, co najważniejsze, to, na czym się znasz i wiesz, że nikt Cię w tym nie zastąpi. Resztę deleguj. Zapisz teraz te 3 najważniejsze zadania na kartce papieru i uszereguj według priorytetów. Codziennie wykonuj najpierw te trzy zadania w ustalonej kolejności. Dopiero gdy je skończysz, możesz przejść do innych czynności.

Ograniczające zasoby

Jaki jest najbardziej ograniczający zasób, jakim dysponujesz? Jest to czas. Dlatego naucz się efektywnie zarządzać sobą w czasie. To najważniejsza umiejętność w życiu. Zapisuj każdy swój pomysł! Bez wyjątków. Prowadź dziennik pomysłów i noś go zawsze przy sobie!

A teraz odpowiedz na pytanie: Ile zarabiasz w swojej pracy za godzinę? Od dzisiaj, zamiast liczyć płacę na miesiąc, tydzień, dzień — licz na godzinę. Tak robią ludzie sukcesu — liczą każdą godzinę swojej pracy, aby jak najefektywniej ją wykorzystać.

Sukces w biznesie

Gdybyś miał magiczną różdżkę, dzięki której osiągnąłbyś doskonałość w jednej dziedzinie swojego życia lub biznesu, to którą byś wybrał? Która dziedzina czy umiejętność przyczyniłaby się w największym stopniu do rozwoju kariery, podwojenia dochodów, zwiększenia obrotów firmy etc.? Zapisz to. Nie możesz nie odpowiedzieć na to pytanie, jeśli chcesz iść dalej — bo brak tej umiejętności powstrzymuje Cię. Najslabiej opanowana umiejętność ogranicza nas przed osiągnięciem większych sukcesów. Możesz albo opanować tę umiejętność, albo tak jak Henry Ford — znaleźć osobę, która jest ekspertem w tej dziedzinie.

Trzydzieści sekund do sukcesu — metoda błyskawicznej listy

Z wielu przeprowadzonych badań w dziedzinie wyznaczania celów wynika, że mając bardzo krótki czas odpowiedzi i ograniczoną ilość odpowiedzi, wybieramy najważniejsze dla nas cele. Powstała więc metoda błyskawicznej listy, w której Twoim za-

daniem jest wypisanie, w czasie maksymalnie 30 sekund, trzech najważniejszych celów w wybranych dziedzinach życia.

Poniżej przeczytasz pytania (możesz stworzyć własne – z innych dziedzin, na których Ci zależy). Weź stoper do ręki i odpowiedz na nie, poświęcając maksymalnie 30 sekund na każde z nich.

Odpowiedz na poniższe pytania:

- ➔ Jakie są Twoje 3 najważniejsze cele w życiu?
- ➔ Jakie są Twoje 3 najważniejsze cele w biznesie/pracy?
- ➔ Jakie są Twoje 3 najważniejsze cele rodzinne?
- ➔ Jakie są Twoje 3 najważniejsze cele związane ze zdrowiem?

Zadaj te same pytania swojemu życiowemu partnerowi i porównajcie odpowiedzi. Pytania stymulują naszą kreatywność. Są doskonałym sposobem na rozwiązywanie problemów.

Problemy i ich rozwiązania

- ➔ Jakie są Twoje 3 najważniejsze problemy w życiu?
- ➔ Jakie są 3 najlepsze rozwiązania Twoich największych problemów? Zapisz to.

Na podstawie tych pytań i rozwiązań zapisz na kartce, jakie działania podejmiesz natychmiast? Jaka pierwszą czynność wykonasz już dzisiaj, aby rozwiązać problemy?

Reguła pętli

Robiąc jakąś czynność, nie przerywaj jej do czasu, gdy nie jest kompletna. Czynności niezakończone wywołują stres. Im więcej masz niedokończonych zadań, tym gorzej się czujesz i masz większą presję.

Wypisz listę wszystkich rozpoczętych zadań, uporządkuj wg priorytetów i zakończ jedno po drugim.

Zasady zarządzania sobą w czasie

Za chwilę przeczytasz o kilku poradach, które zwiększą Twoją efektywność, a tym samym zwiększą ilość wolnego czasu. Ponieważ czas i tak płynie, dobrze jest wykorzystywać go w najbardziej wydajny sposób.



Rys. 6: Czas to pieniądz.

Jak zwiększyć swoją efektywność o 100%?

- ➔ Pracuj zawsze z listą! Zwiększa to produktywność o 25%
- ➔ Ustalaj priorytety zadania — działaj według zasady Pareto (80/20).
- ➔ Zadaj sobie pytanie:
 - ➔ Gdybym miał wyjechać na miesiąc i mógł zrobić tylko jedną rzecz, co to będzie?
 - ➔ Co jest dla mnie najważniejsze?
 - ➔ Zrobienie czego będzie miało największe konsekwencje dla mnie, dla rozwoju firmy, kariery etc.?

- ➔ Zakreśl to. Dzięki tej zasadzie, produktywność wzrasta o 50%
- ➔ Zaczynij od najważniejszego zadania i pracuj nad nim tak długo, aż go skończysz. Skupienie na jednej, najważniejszej czynności (a potem na kolejnej i kolejnej, według ustalonych priorytetów) to wzrost produktywności o kolejne 25%.

Zadanie na dziś

Twoim zadaniem jest wykonanie wszystkich, zamieszczonych tu ćwiczeń. Nie opuszczaj ani jednego pytania! Chyba że zupełnie nie dotyczy Twojego życia (jak biznes czy rodzina — jeśli ich nie masz).

Lekcja #11

Przestań wątpić, bądź wytrwały w dążeniu do celów

Nie oceniaj z góry, czy jakaś technika działa czy nie. Czy program szkoleniowy, metoda osiągania celów czy technika motywacyjna działa. Zawieś swoje wątpliwości i przetestuj.

Pamiętaj, że na omawianych w tym kursie technikach, a nawet większości innych programów szkoleniowych skorzystały tysiące osób. Ponieważ zadziałało to w ich przypadku, jest duże prawdopodobieństwo, że podobnie będzie z Tobą!

Wiele osób popełnia podstawowy błąd, myśląc, że: „To skutkowało w przypadku innych osób, ale ze mną jest inaczej. Mnie nigdy nic się nie udaje i tym razem będzie podobnie”.

Uwierz mi — Twój przypadek nie jest inny! Okoliczności czy sytuacje, w jakich się znajdujesz, mogą się różnić, ale problem jest dokładnie ten sam! Pamiętaj, aby nie oceniać wyników zbyt szybko.

Pamiętaj, aby nigdy się nie poddawać!

Winston Churchill powiedział kiedyś: „Nigdy się nie poddawaj! Nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy, nigdy!!!”. Są to słowa prawdziwego zwycięzcy, który dzięki takiemu podejściu wygrał wojnę.

Większość ludzi oczekuje natychmiastowych rezultatów. Pamiętaj jednak, że osiągnięcie celów to nie przygotowywanie posiłku fast-food! To sztuka, którą jeśli dobrze opanujesz — zadziwi Cię swoimi wynikami! Trzeba jednak czasem poczekać... Daj sobie czas i kolejne próby, w razie niepowodzenia.



Rys. 7: Raczkujące dziecko.

Tylko pomyśl... Co by się stało, gdyby dziecko ucząc się chodzić, po pierwszym upadku zrezygnowało? Jak wtedy wyglądałby świat ludzi?

Zapewne większość by raczkowała!

Dziecko ma wrodzoną wytrwałość w dążeniu do celów. Próbuje dziesiątki, a nawet setki lub tysiące razy — aż do momentu osiągnięcia rezultatu. Dopiero z czasem traci swoją wytrwałość, przebywając z dorosłymi...

Ile prób podejmują dorośli?

Liczba jest mniejsza od jedności! Przyczyną jest to, że wielu dorosłych nawet nie podejmuje próby, aby osiągnąć swoje cele. A już znakomita większość rezygnuje przy pierwszej porażce.

Pamiętaj jednak, że człowiek sukcesu to nie ten, który nie upada, ale ten — który za każdym razem się podnosi i podejmuje kolejną próbę!

Kiedys dziennikarz zapytał Edisona, dlaczego nie poddaje się po tylu porażkach. Edison odpowiedział: „Synu, ja nie poniosłem ani jednej porażki. Tylko znalazłem 1000 sposobów, które nie działają”.

Metodą Edisona była kreatywna eliminacja. Najpierw odnalazł wszystkie sposoby, które nie działają, aby w końcu znaleźć ten — który zadziała. Dzięki temu, zmienił się cały świat i dzisiaj nie musimy siedzieć przy świecach...

Jeżeli Twoim celem jest dokonanie zmiany w sobie, nie mierz rezultatów w minutach, godzinach albo dniach...

Mierz postęp w odniesieniu do punktu wyjścia

To bardzo ważne! Powtórzę: jeśli celem jest dokonanie zmiany w sobie, mierz postęp w odniesieniu do punktu wyjścia! Co innego z celem materialnym, którego możesz fizycznie dotknąć i przekonać się, że już go masz.

Ludzi można podzielić na dwie grupy:

- ➔ Pierwsza mierzy postęp w odniesieniu do swojego ideału.
- ➔ Druga — w odniesieniu do punktu wyjścia.

Mierzenie postępu w odniesieniu do swojego ideału jest podobne do próby dotarcia do końca tęczy lub linii horyzontu. Nigdy się tam nie dostaniesz. Przyczyna jest bardzo prosta: bez względu na Twoje wysiłki, horyzont się przesuwa. Tak samo z ideałem, który zmienia się wraz ze zmianą Twoich standardów i pragnień. Taki sposób powoduje tylko frustrację i rezygnację z dalszej pracy nad swoimi celami.

Druga grupa ludzi, którzy mierzą postępy od punktu wyjścia — osiągają cele. Kiedy oglądają się wstecz, widzą ogromny postęp. Daje im to motywację do dalszego działania.

Pamiętaj więc: Przestań wątpić, nigdy się nie poddawaj i mierz postępy w stosunku do punktu startu!

Zadania na dziś

Zadanie 1. Zastanów się, co w życiu osiągnąłeś. Jakie są największe sukcesy? Zanonuj je w zeszycie. Od dzisiaj notuj każdy sukces — nawet jeśli jest mały. Gdy przypominasz sobie swoje sukcesy, wytwarzasz w mózgu endorfiny. Dzięki temu czujesz się lepiej i masz większą wiarę w siebie i swoje możliwości!

Zadanie 2. Przypomnij sobie swoje porażki i postaraj się wyciągnąć z nich lekcje. Zastanów się, co dzięki nim się nauczyłeś? Co zmieniło się na lepsze?

Zadanie 3. Od dzisiaj, jeśli przytrafi Ci się jakieś niepowodzenie, zadaj sobie pytanie: Jaka może być pozytywna konsekwencja tego niepowodzenia? Co muszę zrobić inaczej? Co muszę zmienić, aby następnym razem udało mi się osiągnąć sukces?

Lekcja #12

Siła koncentracji



Rys. 8: Koncentracja na celu.

Kluczową umiejętnością prowadzącą do osiągnięcia celu jest umiejętność koncentracji na nim. Wszyscy ludzie sukcesu nauczyli się koncentrować się na jednej rzeczy i trwać przy niej tak długo, aż zostanie zrobiona. Skupienie to zdawanie sobie sprawy z tego, czego się chce. Koncentracja to dyscyplina i siła woli, która pozwala Ci poruszać się w obranym kierunku, aż do końca.

Oprócz koncentracji potrzebna jest umiejętność wyznaczania priorytetów. Połączenie obu umiejętności jest mechanizmem, prowadzącym Cię prosto do celu. To gwarancja sukcesu, cokol-

wiek jest Twoim celem, pod warunkiem że jest to cel zależny od Ciebie.

Oto mechanizm prowadzący do sukcesu:

- ➔ Zdecyduj, czego chcesz i ustal cel.
- ➔ Zapisz listę działań, które prowadzą do osiągnięcia celu.
- ➔ Uporządkuj zadania od najważniejszych, kluczowych, aż do mniej ważnych.
- ➔ Zaczynij wykonywać najważniejsze zadanie i koncentruj się na nim, aż je wykonasz.
- ➔ Codziennie wykonuj chociaż jeden krok, jedno zadanie lub jego część, która prowadzi Cię do celu.

Twoja przyszłość zależy od umiejętności ustalania priorytetów, określania zadań potrzebnych do realizacji celów i systematycznego działania skoncentrowanego na ich osiągnięciu. Ważna jest umiejętność łączenia utrzymywania celu, długoterminowej wizji z krótkoterminowym skupieniem na zadaniu.

Zawsze utrzymuj uwagę na TU I TERAŻ. Jak mówi jedna z zasad Huny, starożytnej nauki pochodzącej z Hawajów: „Moment mocy jest TERAŻ”. Przeszłość jest historią, a przyszłości jeszcze nie ma. Koncentruj się na tym, co masz zrobić w tym momencie.

Nieustannie zadawaj sobie pytanie: Czy ta czynność zbliża mnie, czy oddala od celu? Pamiętaj, że wszystko się liczy

i wszystko, sumarycznie wpływa na świat, jaki sobie kreujesz. To, gdzie jesteś w obecnej chwili, jest rezultatem Twoich wcześniejszych decyzji i działań.

Jesteś tym, o czym myślisz przez większość czasu.

— **William James**

Jak poprawić koncentrację uwagi?

Poniższy artykuł pomoże Ci wyćwiczyć doskonałą koncentrację, aby lepiej skupiać się na najważniejszych celach.

Są cztery elementy, które mogą Ci pomóc w koncentracji. Po pierwsze — odpowiednia fizjologia ciała. Po drugie — postawa czyli nastawienie umysłu. Po trzecie — środowisko, w którym się znajdujesz. Po czwarte — ćwiczenia, które zwiększają poziom koncentracji. Koncentracja jest stanem, który możesz poprawiać poprzez ćwiczenia. Poniżej opisałem pokrótce najważniejsze z wymienionych wyżej elementów.

A. KONCENTRACJA A FIZJOLOGIA CIAŁA

Woda. Najczęściej o tym zapominamy, ale odpowiednie nawodnienie zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Umożliwia przewodzenie impulsów nerwowych,

a więc poprawia wydajność całego systemu. Ma to bezpośredni związek z koncentracją. Jeśli jesteś odwodniony (pijąc np. napoje, herbaty, kawy, zamiast wody), automatycznie obniżasz zdolność koncentracji. Gdy odwodnienie jest duże, czujemy bóle głowy, zmęczenie, dekoncentrację, niechęć do działania, irytację. Aby tego uniknąć i zwiększyć swoją koncentrację, zaleca się pić w regularnych odstępach czasu ok. 8 szklanek czystej wody w ciągu dnia.

Brak snu. Sen jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Osoba, która nie dosypia — ma jednocześnie problemy z koncentracją. Staraj się regularnie chodzić spać o określonej porze i regularnie wstawać. Warto też skorzystać z popołudniowej drzemki, sesji hipnozy lub medytacji, które równie dobrze regenerują siły fizyczne i mentalne.

Dbaj o kondycję. Regularne ćwiczenia wpływają na kondycję ciała. Jak wiadomo, ciało i umysł to jeden, nierozdzielny system. Jeśli o jedno nie zadbasz, drugie również nie będzie dobrze pracowało... Codzienny spacer, jazda na rowerze, bieg, ćwiczenia aerobowe, Qigong, Tai Chi etc. zapewnią dobrą kondycję, odporność na stres i choroby oraz dobrą koncentrację.

Zadbaj o prawidłowe odżywianie. Dostarczaj organizmowi wszystkich, niezbędnych składników odżywczych, minerałów, witamin i przeciwutleniaczy. Jeśli nie jesteś w stanie wszystkie-

go zapewnić z naturalnych źródeł, skorzystaj z naturalnych suplementów.

B. KONCENTRACJA A NASTAWIENIE UMYŚLU.

Jedną z przyczyn, które powodują brak koncentracji, jest niepewność. Przyjmij postawę silnej pewności siebie i uwierz we własne możliwości. Usuń wszystkie przyczyny zmartwień i naucz się samokontroli emocjonalnej. Dokańczaj wszystkie rozpoczęte sprawy, a te mało ważne — eliminuj.

Używaj wizualizacji. Wyobrażaj sobie siebie doskonale skupionego na zadaniu i osiągniętego sukcesu. Zobacz zarówno proces, jak i efekty.

Skorzystaj z autosugestii. Jest to bardzo silna technika, która na co dzień nam pomaga lub... szkodzi (jeśli używasz jej nieświadomie). Podstawą każdej propagandy jest powtarzanie. W czasach wojen, propaganda zmieniała patriotów we wrogów narodu.

Dzisiaj możesz skorzystać z tej siły, aby poprawić swoje umiejętności — w tym koncentrację. Jeśli będziesz powtarzać, że jesteś zdolny do osiągnięcia sukcesu, doskonałego stanu koncentracji, nauki etc. — osiągniesz to! Powtarzaj wielokrotnie w ciągu dnia z przekonaniem pozytywne sugestie, a z czasem prze-

konasz się, jak wiele zmieniło się w Twoim życiu! Ze mną właśnie tak było...

C. KONCENTRACJA A ŚRODOWISKO

Usuń ze swojego otoczenia wszelkie przedmioty, plakaty i urządzenia, które mogą odwracać Twoją uwagę od wykonywanej pracy czy nauki.

Na czas swojej pracy nie przyjmuj gości, nie odbieraj telefonów, nie odpisuj na maile i SMS-y. Ten czas przeznacz tylko dla siebie i swojej pracy.

Zadbaj o odpowiednie warunki — przewietrzone pomieszczenie, światło, temperaturę. Wydają się być drobiazgami, ale zafaj mi — **WSZYSTKO MA ZNACZENIE!** Diabeł tkwi w szczegółach. Zmieniając jeden drobiazg, możesz zauważyć kilkadziesiąt, a nawet kilkaset procent poprawy w efektach.

D. KONCENTRACJA A ĆWICZENIA

Jest wiele ćwiczeń, które mogą pomóc Ci w doskonaleniu koncentracji. Jest jednak jedna, ważna zasada. Jednorazowo wykonane ćwiczenie w niczym nie pomoże. Możesz sobie odpuścić... Aby otrzymać zadowalające rezultaty, musisz zapewnić powtarzalność ćwiczeń i wykazać się systematycznością, samodyscy-

pliną. Jeśli włożysz w to swój wysiłek, efekty zaskoczą Cię w najbardziej niespodziewanej sytuacji!

Krzyżówki, puzzle, sudoku. Są to ćwiczenia, które świetnie poprawiają zdolność koncentracji uwagi. Zaleca się, zwłaszcza starszym osobom, aby regularnie wykonywały ww. ćwiczenia. Zapewnia to świetną aktywność, zdolność koncentracji uwagi i opóźnianie procesu starzenia.

Nauka nowych umiejętności, obcych języków, gry na instrumentach. To kolejne sposoby, aby poprawiać swoją koncentrację. Regularne ćwiczenia wzmacniają wydajność umysłu i zdolność koncentracji.

Liczenie w dół. Pójdź w ciche, spokojne miejsce i zacznij liczyć od 500 w dół. Początkowo wielokrotnie będziesz łapać się na uciekających myślach. Za każdym razem wracaj do początku i licz. Prowadź dziennik, w którym zaznaczysz ilość dekoncentracji każdego dnia. Dzięki temu zauważysz postępy.

Jeśli chcesz sobie utrudnić zadanie, włącz TV, radio itp. Urządzenia, które będą dodatkowo przeszkadzały w ćwiczeniu. Zdziwisz się, jak wzrośnie zdolność koncentracji uwagi po kilku dniach lub tygodniach ćwiczeń!

Skup się na czymś bardzo nudnym, takim jak czysta kartka papieru, wyłączony telewizor, pusta ściana lub kropka na niej.

Wytrzymaj tak przez 5, 10, 15 minut — wydłużając czas kolejnych ćwiczeń. Im obiekt jest mniej interesujący, tym lepiej dla Ciebie.

Medytacja i relaksacja. Są to techniki, które świetnie wpływają na zdolności koncentracyjne umysłu. Jeśli masz stresującą pracę, nadmiar obowiązków, odczuwasz zmęczenie — medytacja pomoże rozwiązać Twoje problemy, zrelaksuje Cię i wzmocni poziom koncentracji po każdej sesji oraz w długotrwałym okresie.

Wpatrywanie się w kolor czerwony. Naukowcy od dawna stwierdzili, że kolory mają silny wpływ na stan i możliwości umysłu. Zielony uspakaja, żółty poprawia pamięć i nastrój. Czerwony kolor może kojarzyć się z seksualnością i agresją. Natomiast badania uniwersytetu w British Columbia wykazały, że czerwony i niebieski poprawia zdolność do aktywności kognitywnych. Zgodnie z wynikami badań, kolor czerwony okazał się tym, który wzmacnia zdolność koncentracji na zadaniach.

Wąchaj miętę pieprzową. Zapach mięty pieprzowej może poprawiać zdolność do koncentracji i wpływa na pamięć. Możesz używać łatwo dostępnych olejków aromaterapeutycznych.

Przerwy. Pamiętaj, że umysł nudzi się, gdy przez dłuższy czas skupiasz się na jakiejś czynności. Czy to nauka, praca, czy jakiegokolwiek zadanie. Dlatego pamiętaj o przerwach, aby w tym czasie rozerwać się, odprężyć, zrobić kilka ćwiczeń czy zjeść lub wypić coś zdrowego.

Listy spraw do zrobienia. Zapisuj wszystko, co zamierzasz zrobić, na kartkach. Każdą czynność. W ten sposób po pierwsze: możesz lepiej zarządzać sobą w czasie, po drugie: lepiej skupisz się na zadaniach do wykonania. Planuj każdy dzień, tydzień, miesiąc, rok, a nawet całe życie. Zapisuj, ustalaj priorytety, usuwaj to, co niepotrzebne i działaj!

Zapisuj swoje cele. I tutaj wracamy do punktu wyjścia, czyli tematu tego kursu. Jeśli opiszesz swój cel, dostaniesz ogromne wsparcie od podświadomości. Podświadomość jest jak góra lodowa. To część, której nie widać, ale która ma ogromne znaczenie i siłę sprawczą. Naucz się wyznaczania celów i praktykuj to przy każdym ważniejszym zadaniu, a zwiększysz swoją koncentrację!

Otrzymałeś zestaw pomysłów, porad i ćwiczeń, które pomogą Ci osiągnięciu lepszej koncentracji. Teraz wszystko w Twoich rękach. Jeśli wykorzystasz te wskazówki w życiu codziennym i będziesz ćwiczyć, gwarantuję poprawę koncentracji i łatwiejsze skupianie się na celach!

Zadania na dziś

Zadanie 1. Określ w skali od 1 do 6 swoją umiejętność do koncentrowania się na jednej rzeczy i trwania przy niej tak długo, aż ją skończysz.

Zadanie 2. Zastanów się, które wskazówki zastosujesz i jak możesz jeszcze poprawić swoją koncentrację.

PS W chwili, gdy piszę ten kurs, minęła już 11 godzina mojej nieustannej pracy. Przerwałem wykonywanie tego zadania tylko na obiad i zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Nie namawiam Cię do podobnych wyzwań, natomiast pokazuję przykład koncentracji na zadaniu. Wiem, że pomimo iż jest 35 minut po północy, skończę swoją pracę dopiero, gdy kurs będzie gotowy. Zostało jeszcze ok. 30–60 minut.

Lekcja #13

Siła wizualizacji — tworzenie obrazu przyszłości

Jak powiedział Albert Einstein: „Wyobraźnia jest ważniejsza niż fakty”, a Napoleon Bonaparte: „Wyobraźnia rządzi światem”. Twoja zdolność do wizualizacji to prawdopodobnie najpotężniejsze narzędzie do przyciągania celów. Poprzez wyobraźnię, uruchamiasz swoją wewnętrzną moc i jesteś w stanie osiągnąć w rok znacznie więcej niż inni ludzie przez dziesiątki lat bez stosowania wizualizacji.

Wizualizacja aktywuje prawo przyciągania, które zaczyna przyciągać do Ciebie ludzi, zdarzenia, sytuacje, rozwiązania, przedmioty i wszystko, czego potrzebujesz do osiągnięcia swoich celów.

Wizualizacja uruchamia też prawo zgodności, które mówi: „Co we wnętrzu, to na zewnątrz”. Każda poprawa w Twoim życiu, zaczęła się od zmiany obrazu w Twoim umyśle. Zmieniając obrazy wewnątrz siebie, zmienisz świat zewnętrzny.

Mentalne obrazy stają się Twoją rzeczywistością. Jak powiedział Wayne Dyer: „Zobaczysz to, jeśli w to uwierzysz.” Napoleon Hill powiedział: „Cokolwiek umysł człowieka potrafi wymyślić i uwierzyć w to, potrafi też to osiągnąć”.

Jedną z cech wspólnych liderów jest wizja. Oznacza to zdolność do wyobrażania sobie idealnej przyszłości, zanim stanie się rzeczywistością. Wszystko, co nas otacza i co zastało stworzone przez człowieka, powstało najpierw w czyimś umyśle. Każdy dom, krzesło, komputer, samochód, ubranie... Wszystko to było najpierw czyjąś wizją, zanim stało się rzeczywistością.

Wizualizacja jest jak miecz obusieczny. Może zostać wykorzystana do czynienia dobra, jak i zła. Wybór zawsze należy do Ciebie.

Ludzie szczęśliwi trzymają w swoich głowach obrazy osiągnięć, sukcesów, sytuacje — w których są szczęśliwi. Ludzie w depresji, utrzymują w umyśle obrazy sytuacji, gdy coś im się nie udawało, poszło źle...

Ludzie sukcesu to tacy, którzy wyobrażają sobie szczęśliwe rozwiązanie wszystkich problemów, zanim to nastąpi. Ludzie odnoszący porażki, widzą, jak wszystko się wali i nic się nie udaje...

Naucz się panować nad obrazami w swoim umyśle. Wyrzucaj te, które prowadzą do porażek, i zastępuj je tymi, które prowadzą do sukcesu.

Wizualizując swoje cele, dodaj do obrazu jak najwięcej szczegółów i użyj jak największej ilości zmysłów. Spraw, aby obraz stał się żywy, kolorowy, pełen energii. Im lepszy stworzysz obraz, tym szybciej w niego uwierzysz i łatwiej przyciągniesz swoje cele! Im częściej wizualizujesz swoje cele, tym szybciej będziesz je przyciągał.

Najsilniejsza technika wizualizacji celów: zwierciadło



Rys. 9: Osiołek.

dzie kija i marchewki.

Technika, którą zaraz Ci zaprezentuję, pochodzi z metod Samokontroli Umysłu (więcej: www.silva.alpha.pl). Polega na stworzeniu dwóch, przeciwnych sobie obrazów, które działają na zasa-

Podobnie jak osiołek — który ucieka od kija, a dąży do marchewki, tak Twoja podświadomość będzie uciekała od negatyw-

nego obrazu i dążyła do pozytywnego. Wiadomo bowiem, że umysł nie rozróżnia rzeczywistości od fikcji.

Obraz stworzony w umyśle jest tak samo prawdziwy jak to, co widzisz dookoła siebie.

Ćwiczenie składa się z dwóch etapów.

Etap pierwszy — obraz negatywny — tworzysz TYLKO JEDEN RAZ, na początku ćwiczenia. Potem NIE WOLNO ponownie go tworzyć. Obraz pozytywny — możesz oglądać tak długo, aż osiągniesz swój cel.

Taka procedura związana jest z prawem przyciągania, które mówi, że przyciągasz do swojego życia sytuacje, ludzi, przedmioty — o których najczęściej myślisz. Dlatego, jeśli byś często tworzył negatywny obraz — mógłbyś go przyciągnąć! A tego przecież nie chcesz, prawda?

Etap #1 Obraz negatywny — krzywe zwierciadło

Stwórz w swoim umyśle obraz sytuacji, w której nie udało Ci się osiągnąć swojego celu. Jak wygląda Twoje życie bez tego celu? Jaką masz sytuację materialną? Jakie relacje z ludźmi? Gdzie mieszkasz? Czym się zajmujesz?

Zobacz siebie za rok, 5, 10 lat od momentu, gdy nie osiągnąłeś zaplanowanego celu. Obraz ten maksymalnie wyolbrzym pod

względem negatywnych konsekwencji. Jeśli są tam przykre emocje — zwiększ je 10 razy!

Zobacz, jak inni ludzie śmieją się z Ciebie, że nie potrafiłeś osiągnąć swojego celu. Zauważ, jak nieosiągnięcie celu zmieniło Twoje życie na gorsze. Np. jak żyjesz w skrajnej biedzie, nie masz czym nakarmić swoich dzieci, mieszkasz w brudnym, ciasnym, brzydkim mieszkaniu z pleśnią na ścianie.

Ten obraz ma ODRZUCAĆ CIĘ, wywoływać żal, cierpienie, wstręt, obrzydzenie, etc.

Przejsście

Teraz zbij ten obraz — rzuć w niego kamieniem i zobacz, jak się rozpryskuje. Lub rozbij go siekierą. Zrób coś, co najlepiej na Ciebie podziała. Jeśli lubisz broń — wyobraź sobie, jak ogromną bazooką rozpryskujesz obraz w drobne kawałki.

Etap #2Pozytywny Obraz — rama szczęścia

Teraz stwórz najbardziej idealny obraz przyszłości, gdy udało Ci się osiągnąć swój cel. Zobacz, jak cieszysz się swoim celem. Zauważ, jak wiele się zmieniło na dobre, odkąd Twój cel jest zrealizowany. Zobacz siebie jak jesteś szczęśliwy, radosny — zauważ uśmiech na swojej twarzy.

Obejrzyj wszystko, co związane jest z celem, i ludzi, którzy Ci gratulują. Zobacz, jak dzielisz się swoją radością. Poczuj to! Poczuj, jak przytulasz się do swoich ukochanych i razem cieszyecie się. Napełnij obraz pozytywnymi uczuciami, dźwiękami, a nawet zapachem!

Pamiętaj! Etap pierwszy wykonujesz tylko jeden, **JEDYNY RAZ!** Etap drugi możesz wykonywać aż do momentu osiągnięcia celu. Proponuję jednak, abyś tworzył go 3 razy dziennie przez 3 tygodnie.

Jest to dawka uderzeniowa, która powinna skutecznie przyciągnąć Twój cel i zaangażować Cię na podświadomym poziomie do działania w tym kierunku.

Zadania na dziś

Zadanie 1. Wybierz jeden cel z listy i wyobraź go sobie tak dokładnie, jak tylko potrafisz. Postaraj się, aby włączyć do tego procesu wszystkie zmysły!

A jeśli nie potrafię wizualizować?

Zapewniam Cię, że potrafisz. Jeśli pamiętasz kolor swoich drzwi wejściowych, butów, które są schowane w szafie, twarz przyjaciela, głos matki, zapach róży, smak cytryny... to umiesz

wizualizować. Pamiętaj, że wizualizacja to nie to samo co rzeczywiste obrazy, smaki, zapachy, dźwięki. To tylko wewnętrzna reprezentacja tych wrażeń. Dlatego nigdy nie będzie tak dokładna jak rzeczywistość.

Zadanie 2. Wybierz jeden z celów i wykonaj ćwiczenie „Zwierciadła”.

Lekcja #14

Kluczem do Sukcesu jest Działanie

Możesz mieć wspaniale rozpisane cele, jednak jeśli nie zrobisz nic w kierunku ich osiągnięcia, najprawdopodobniej Ci się to nie uda. Wszyscy ludzie sukcesu codziennie przepisują swoje cele i podejmują działania, aby je osiągnąć. Najbardziej spełnieni i szczęśliwi ludzie nieustannie myślą o tym, czego pragną. Twoim zadaniem jest robić tak samo. Kiedy zauważysz u siebie spadek motywacji, gorszy nastrój, przygnębienie — pomyśl o swoich celach. Skupiając się na tym, co najważniejsze, automatycznie działasz skuteczniej.

Myśl o tym, czego pragniesz i odrzuć myśli o tym, czego chcesz uniknąć. Pamiętaj o prawie przyciągania. Zawsze skupiaj się na swoich celach.

Myśl i działaj w kontekście celów

Za każdym razem, gdy podejmujesz się jakiejś czynności, zastanów się: Czy to zbliży Cię do celu, czy oddali? Jeśli zbliży, zrób to. Jeśli oddali — zrezygnuj lub zleć komuś innemu.

Plan działania każdej czynności

Każde większe zadanie do wykonania rozplanuj na kartce. Napisz, jaki jest cel, dlaczego chcesz to zrobić i jakie kolejne kroki podejmiesz. Podczas wykonywania tego zadania miej przed oczami cel. W ten sposób za każdym razem, gdy zaczniesz błędzić myślami, surfować po internecie, odpisywać na mało ważne maile — patrząc na cel, łatwiej skupisz się na zadaniu. Będziesz bardziej efektywny i szybciej skończysz zadanie.

Codziennie zapisuj swoje cele

Zaczynaj każdy dzień od spisania swoich 10 najważniejszych celów. Jest to jedno z najlepszych ćwiczeń motywacyjnych, jakie kiedykolwiek wymyślono. Wykonanie zabierze Ci nie więcej niż 5 minut, a ukierunkuje Twój umysł na osiągnięcie celów.

Nie wracaj do zapisanej listy aż do kolejnego poranka. To bardzo ważne, bo w miarę jak codziennie będziesz zapisywać cele, zobaczysz, jak się zmieniają. Na początku miesiąca będą inne niż pod koniec. Pojawią się nowe cele, inne staną się mniej ważne.

Aby przyspieszyć proces realizacji, wizualizuj swoje cele. Oglądaj je tak, jakby były w pełni rzeczywiste, realne.

Noś ze sobą cele

Zorganizuj sobie małe karteczki — fiszki — i zapisz na nich flamastrem każdy z celów. Noś te karteczki ze sobą i w wolnych chwilach przeglądaj. Podczas przeglądania wizualizuj. Będziesz zaskoczony efektami!

Zadanie do wykonania

- ➔ Jeśli jeszcze nie masz, to przygotuj notatnik. Połóż obok łóżka i od dzisiaj zapisuj codziennie 10 najważniejszych celów, zanim wstaniesz.
- ➔ Od dzisiaj zapisuj cele również wszystkich ważniejszych zadań. Gdy tylko zauważysz, że skupiasz się na czymś nieważnym, zerknij na cel i wróć do pracy.
- ➔ Przygotuj 10 karteczek o wymiarach ok. 3 x 5 cm i zapisz na każdej z nich po jednym z celów. Włóż do kieszeni i noś przy sobie, gdziekolwiek jesteś. Przeglądaj je w wolnych chwilach i wizualizuj efekt.

Lekcja #15

Zobowiązanie do działania

To ostatnia lekcja tego kursu. Jednak prawdziwy kurs zaczyna się w życiu. Od tego, jak dokładnie przerobiłeś wszystkie podane tu ćwiczenia i ile zapamiętasz, zależy to, jak wiele z niego wyniesiesz.

Dzisiaj ostatnim zadaniem będzie wypełnienie formularza, który znajduje się na ostatniej stronie. To kontrakt, który zawierasz sam ze sobą. Na końcu znajdziesz też osobisty plan działania. Poprowadzi Cię on krok po kroku w procesie wyznaczania celów.

Alicja nie wiedziała, a Ty wiesz?

— *Czy mógłbyś mi łaskawie powiedzieć, w którą stronę mam pójść stąd?*

— *Zależy to w dużym stopniu od tego, w którą stronę zechcesz pójść — powiedział kot.*

— *Nie zależy mi na tym, w którą...* — powiedziała Alicja.

— *Więc nie ma znaczenia, w którą stronę pójdziesz* — powiedział kot.¹

Wiesz już, jak ważne są cele i umiesz je prawidłowo wyznaczać. Potrafisz sporządzić plan ich osiągania. Wszystko, co musisz robić, to stosować te umiejętności w praktyce. Jeśli tak zrobisz, znajdziesz się w czołówce najbardziej efektywnych ludzi na świecie!

Zadanie na dziś

Wypełnij formularz, który znajduje się na ostatniej stronie, lub stwórz swój — podobny. Zapisz cel (wg formuły Projekt Sukces), wyznacz datę osiągnięcia ostatecznego celu i celów pośrednich, które ustalisz dzięki metodzie 20 pomysłów.

Życzę Ci osiągnięcia wszystkich, nawet tych największych celów!

Marcin Kijak

ProjektSukces.pl

¹ L. Caroll, *Przygody Alicji w Krainie Czarów*, Wrocław 1990.

MOJE ZOBOWIĄZANIE DO DZIAŁANIA

Ja _____ zobowiązuje się do tego, że osiągnę

do dnia _____

Aby to zrobić, wykonam następujące czynności:

1) _____

data: _____

2) _____

data: _____

3) _____

data: _____

4) _____

data: _____

5) _____

data: _____

6) _____

data: _____

7) _____

data: _____

8) _____

data: _____

9) _____

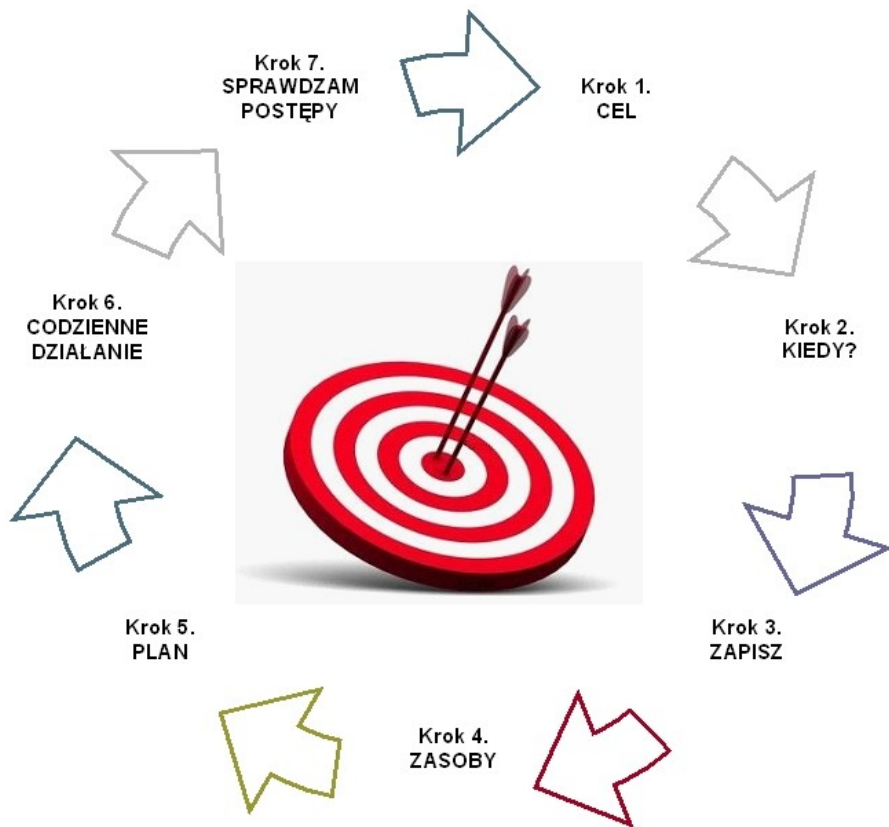
data: _____

10) _____

data: _____

Data, podpis _____

OSIĄGANIE CELÓW — MÓJ PLAN & CHCECKLISTA



UPEWNIJ SIĘ, ŻE:

- ➔ Postanowiłeś, co dokładnie chcesz. Pamiętaj, o formie pozytywnej.
- ➔ Ustaliłeś, do kiedy osiągniesz cel.
- ➔ Zapisałeś go w czasie teraźniejszym, poprawnie formułując (ProjektSukces).
- ➔ Ustaliłeś, jakie zasoby są Ci potrzebne (umiejętności, wiedza, inni ludzie) oraz jakie przeszkody i wyzwania, mogą pojawić się po drodze.
- ➔ Ustaliłeś plan działania. Co i kiedy dokładnie zrobisz, aby osiągnąć cel?
- ➔ Codziennie robisz coś w kierunku osiągnięcia celu.
- ➔ Sprawdzasz postępy. Jeśli idziesz w złym kierunku, sprawdzasz cel. Jeśli coś nie wychodzi, zmieniasz sposób działania.